



**LEVELS OF USE OF BASIC PSYCHOTHERAPEUTIC THERAPIES  
BY PSYCHOTHERAPISTS IN VIETNAM**

*Phan Thi Cam Giang*

*The Saigon International University, Viet Nam*

*Email address: camgiang.phan1909@gmail.com*

*DOI: <https://doi.org/10.51453/2354-1431/2021/630>*

---

**Article info**

**Abstract:**

*Received: 21/12/2021*

*Revised: 20/1/2022*

*Accepted: 5/3/2022*

---

**Keywords:**

*psychotherapist,  
therapist, therapist*

The article presents the results of a study in 106 Vietnamese psychotherapists on the use of basic psychotherapy. The results show that the majority of psychotherapists are familiar with psychotherapy and have different levels of use of each therapy depending on factors such as the therapeutic environment, the treatment problem, therapeutic purpose and most importantly, the therapist's competence. The article also provides basic recommendations of therapists, training institutions and society in improving awareness, ability and application level of basic psychotherapy in Vietnamese society. South, towards a self-healing society of psychological problems.



## MỨC ĐỘ SỬ DỤNG CÁC LIỆU PHÁP TÂM LÝ TRỊ LIỆU CƠ BẢN CỦA CÁC CHUYÊN GIA TRỊ LIỆU TÂM LÝ TẠI VIỆT NAM

Phan Thị Cẩm Giang

Trường Đại học Quốc tế Sài Gòn, Việt Nam

Email: [camgiang.phan1909@gmail.com](mailto:camgiang.phan1909@gmail.com)

DOI: <https://doi.org/10.51453/2354-1431/2021/630>

Thông tin bài viết	Tóm tắt
<p>Ngày nhận bài: 21/12/2021</p> <p>Ngày sửa bài: 22/1/2022</p> <p>Ngày duyệt đăng: 5/3/2022</p>	<p>Bài báo trình bày kết quả nghiên cứu của tác giả ở 106 nhà trị liệu tâm lý Việt Nam về mức độ sử dụng các liệu pháp tâm lý cơ bản. Kết quả cho thấy, phần lớn các nhà trị liệu tâm lý đều biết đến các liệu pháp tâm lý và có các mức độ sử dụng từng liệu pháp là khác nhau tùy thuộc vào các yếu tố như môi trường trị liệu, vấn đề trị liệu, mục đích trị liệu và quan trọng nhất là năng lực của nhà trị liệu. Bài báo cũng đưa ra những đề xuất cơ bản đối với các nhà trị liệu, các cơ sở đào tạo và xã hội trong việc nâng cao nhận thức, khả năng và mức độ ứng dụng các liệu pháp tâm lý cơ bản trong xã hội Việt Nam, hướng đến một xã hội tự chữa lành các vấn đề tâm lý.</p>
<p><b>Từ khóa:</b> <i>liệu pháp tâm lý, trị liệu, chuyên gia trị liệu</i></p>	

### 1. Đặt vấn đề

Liệu pháp tâm lý là các kỹ thuật tâm lý mà các nhà chuyên môn sử dụng tác động tâm lý một cách tích cực có hệ thống vào người bệnh nhằm mục đích chữa bệnh và giúp họ có một nhân cách hài hòa và phù hợp. Tâm lý trị liệu ngày càng được coi là một nghề riêng biệt theo đúng nghĩa của nó, nhưng có nhiều kiểu chuyên gia khác nhau cung cấp như các nhà tâm lý học lâm sàng, bác sĩ tâm thần, nhà tư vấn, nhà trị liệu hôn nhân và gia đình, nhân viên xã hội, nhà tư vấn sức khỏe tâm thần và y tá tâm thần (Kendra Cherry, 2021). Hỗ trợ thân chủ trong điều trị tâm lý hiện nay có rất nhiều liệu pháp được sử dụng như: liệu pháp nhận thức - hành vi, liệu pháp nhận thức, liệu pháp nhân văn, liệu pháp phân tâm học, liệu pháp cá nhân, liệu pháp cặp đôi, liệu pháp nhóm và liệu pháp gia đình.

Liệu pháp nhận thức: Dựa trên mô hình nhận thức, trong đó nêu rõ rằng suy nghĩ, cảm xúc và hành vi đều được kết nối và các cá nhân có thể tiến tới vượt qua khó khăn và đáp ứng mục tiêu của họ bằng cách xác định và thay đổi suy nghĩ không có ích hoặc không chính xác, hành vi có vấn đề và phản ứng cảm xúc đau khổ. Điều này liên quan đến việc cá nhân hợp tác

với nhà trị liệu để phát triển các kỹ năng kiểm tra và sửa đổi niềm tin, xác định suy nghĩ lệch lạc, liên quan đến người khác theo những cách khác nhau và thay đổi hành vi (Judith S. Beck, 2014).

Liệu pháp nhận thức - hành vi là các kỹ thuật tâm lý, trong đó nhà trị liệu sử dụng việc kết hợp lời nói và mẫu hành vi một cách có mục đích và hệ thống nhằm điều chỉnh các rối loạn tâm lý. Liệu pháp này dựa trên nguyên tắc điều kiện hóa và củng cố cũng như mối quan hệ giữa nhận thức - cảm xúc - hành vi.

Liệu pháp nhân văn: Nhà tâm lý học nhân văn Carl Rogers đã phát triển một phương pháp được gọi là liệu pháp lấy khách hàng làm trung tâm, trong đó tập trung vào việc nhà trị liệu thể hiện sự quan tâm tích cực vô điều kiện đối với thân chủ.

Ngày nay, các khía cạnh của phương pháp này vẫn được sử dụng rộng rãi. Cách tiếp cận nhân văn đối với liệu pháp tâm lý tập trung vào việc giúp mọi người tối đa hóa tiềm năng của họ và nhấn mạnh tầm quan trọng của việc khám phá bản thân, ý chí tự do và tự hiện thực hóa bản thân.

Liệu pháp phân tâm học: Phương pháp phân tích tâm lý này bao gồm việc đi sâu vào suy nghĩ và trải nghiệm quá khứ của một người để tìm ra những suy nghĩ, cảm xúc và ký ức vô thức có thể ảnh hưởng đến hành vi.

Liệu pháp cá nhân, bao gồm làm việc trực tiếp với một nhà trị liệu tâm lý.

Liệu pháp cặp đôi, bao gồm làm việc với một nhà trị liệu như một cặp vợ chồng để cải thiện cách bạn hoạt động trong mối quan hệ của mình.

Liệu pháp gia đình, tập trung vào việc cải thiện sự năng động trong các gia đình và có thể bao gồm nhiều cá nhân trong một đơn vị gia đình.

Liệu pháp nhóm, bao gồm một nhóm nhỏ các cá nhân có chung mục tiêu. (Cách tiếp cận này cho phép các thành viên của nhóm đề nghị và nhận được sự hỗ trợ từ những người khác, cũng như thực hành các hành vi mới trong một nhóm hỗ trợ và tiếp thu.)

## 2. Khách thể và phương pháp nghiên cứu

### 2.1. Khách thể nghiên cứu

Nghiên cứu thực hiện trên 106 nhà trị liệu tâm lý đang cộng tác tại các bệnh viện, trung tâm trị liệu tại

Thành phố Hồ Chí Minh, Hà Nội, Đà Nẵng thông qua hình thức trực tuyến trên nền tảng google form.

### 2.2. Phương pháp nghiên cứu

Phương pháp điều tra bằng bảng hỏi là phương pháp chính được sử dụng trong nghiên cứu này. Mục đích của phương pháp điều tra bằng bảng hỏi trong nghiên cứu này là thu thập thông tin từ các chuyên gia trị liệu nhằm tìm hiểu thực trạng mức độ sử dụng các liệu pháp tâm lý trị liệu cơ bản. Các câu hỏi trong bảng hỏi được thiết kế theo thang Likert năm bậc. Dữ liệu từ phiếu hỏi được phân tích và mô tả, sử dụng điểm trung bình (ĐTB) và độ lệch chuẩn (ĐLC).

Phương pháp phỏng vấn sâu là phương pháp bổ trợ được tiến hành với 2 chuyên gia trị liệu có kinh nghiệm và chuyên môn sâu, hiện đang công tác tại Bệnh viện Đại học Y dược Thành phố Hồ Chí Minh và Bệnh viện Nhi đồng Thành phố Hồ Chí Minh.

## 3. Kết quả nghiên cứu và bàn luận

### 3.1. Phân tích khái quát mẫu khảo sát

Số liệu sơ cấp sử dụng trong nghiên cứu được khảo sát 106 nhà trị liệu với những thông tin cụ thể được thể hiện qua bảng 3.1 như sau:

**Bảng 1.** Đặc điểm cơ bản của đáp viên qua mẫu khảo sát

Thông tin về khách thể nghiên cứu		N	%	Tổng (n,%)
Giới tính	Nam	13	12,3	106 (100)
	Nữ	89	84,0	
	Khác	4	3,8	
Trình độ	Cử nhân	10	9,4	106 (100)
	Thạc sĩ	70	66,0	
	Tiến sĩ	18	17,0	
	Sau Tiến sĩ	8	7,5	
Số năm kinh nghiệm	1-3	7	6,6	106 (100)
	3-6	9	8,5	
	6-10	22	20,8	
	Trên 10	68	64,2	
Tần suất thực hiện trị liệu	Hàng ngày	47	44,3	106 (100)
	Vài lần/ tuần	48	45,3	
	Hiếm khi	11	10,4	

(Nguồn: Số liệu khảo sát thực tế từ 106 CVTL năm 2021)

Trong số 106 phiếu thu được, các nhà trị liệu tâm lý nữ giới là 89 người, chiếm 84,0%. Tỷ lệ nhà trị liệu là nam giới và giới tính khác chỉ chiếm gần 17%. Các nhà trị liệu tâm lý có bằng cử nhân và thạc sỹ chiếm 75,4%, còn lại có trình độ tiến sĩ và sau tiến sĩ. Tối thiểu là 1-3 năm kinh nghiệm và nhiều nhất là trên 10 năm kinh nghiệm. Nghiên cứu đã cho thấy tần suất thực hành trị liệu tâm lý tương đương nhau giữa 2 lựa chọn là hàng ngày và vài lần/ tuần (44,3% và 45,3%), chỉ có 10,4% là hiếm khi thực hiện trị liệu tâm lý. Như vậy, đặc điểm cơ bản của đáp viên cho thấy có sự tương đồng về trình độ, số năm kinh nghiệm và tần suất thực hiện trị liệu, chỉ có sự khác biệt về giới tính.

### 3.2. Nhận thức của các chuyên gia trị liệu tâm lý về các liệu pháp tâm lý cơ bản trong trị liệu

Nhận thức là một trong ba mặt quan trọng của đời sống tâm lý con người. Nhận thức đúng đắn, con người sẽ nảy sinh thái độ, tình cảm, từ đó lựa chọn hành vi phù hợp nhất. Nếu chuyên gia trị liệu nhận

thức đúng và đủ về các liệu pháp tâm lý cơ bản trong trị liệu thì sẽ ảnh hưởng lớn đến sự áp dụng, thực hành và lựa chọn ứng dụng các liệu pháp trị liệu ở Việt Nam và đồng thời cũng ảnh hưởng đến việc gia tăng cơ hội và khả năng hồi phục của thân chủ. Chúng tôi sử dụng bảng hỏi để tìm hiểu nhận thức về các liệu pháp trị liệu cơ bản của các nhà trị liệu tâm lý Việt Nam. Bảng hỏi được thiết kế dựa trên mô hình nhận thức của B.S. Bloom ở ba mức đầu tiên: Biết, hiểu, vận dụng và được bổ sung thêm một số câu hỏi về quan điểm, ý kiến cá nhân của khách thể. Ý kiến thu được cho thấy các nhà trị liệu tâm lý Việt Nam nắm chắc kiến thức liên quan đến công cụ hành nghề. Hầu hết các nhà trị liệu đồng ý tham gia nghiên cứu đều tự nhận có biết về các liệu pháp tâm lý cơ bản. Để thu thập chính xác cách đánh giá của khách thể trong nhận thức vấn đề này, chúng tôi đã thu thập thêm ý kiến tự đánh giá về nhận thức của các chuyên gia trị liệu tâm lý về các liệu pháp tâm lý cơ bản trong trị liệu và kết quả thu được ở bảng 2.

**Bảng 2.** Nhận thức của các chuyên gia trị liệu tâm lý về các liệu pháp tâm lý cơ bản trong trị liệu

Các liệu pháp	Mức độ nhận thức (n,%)					Điểm trung bình	ĐLC
	Rất tốt	Tốt	Khá tốt	Trung bình	Không tốt		
Liệu pháp nhận thức - hành vi	24 (22,6)	82 (77,4)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4,23	,420
Liệu pháp nhận thức	30 (28,3)	76 (71,7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4,28	,453
Liệu pháp nhân văn	62 (58,5)	44 (41,5)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4,58	,495
Liệu pháp phân tâm học	19 (17,9)	87 (82,1)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4,18	,385
Liệu pháp cá nhân	106 (100)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	<b>5,00</b>	,000
Liệu pháp cặp đôi	101 (95,3)	5 (4,7)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	<b>4,95</b>	,213
Liệu pháp nhóm	86 (81,1)	20 (18,9)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	<b>4,81</b>	,393
Liệu pháp gia đình	84 (79,2)	22 (20,8)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	4,79	,407
<b>Trung bình chung</b>						4,60	0,26

(Nguồn: Số liệu khảo sát thực tế từ 106 CVTL năm 2021)

Qua khảo sát, chúng tôi nhận thấy:

- Có 8 liệu pháp cơ bản được đưa ra, trung bình chung cho 8 liệu pháp này được đo theo thang Likert năm bậc là 4,60 và độ lệch chuẩn là 0,26.

- Các liệu pháp có điểm trung bình cao là liệu pháp cá nhân (điểm trung bình 5,00), liệu pháp cặp đôi (điểm trung bình 4,95), liệu pháp nhóm (điểm trung bình 4,81).

- Liệu pháp có điểm trung bình thấp nhất là liệu pháp phân tâm học (điểm trung bình 4,18).

Như vậy, về cơ bản, nhà trị liệu nắm được những kiến thức đã có liên quan đến các liệu pháp cơ bản trong trị liệu tâm lý. Qua phỏng vấn sâu 2 chuyên gia có bề dày kinh nghiệm và đều công tác lâu năm tại 2 bệnh viện lớn, chúng tôi cũng thu được kết quả xác minh rằng 8 liệu pháp tâm lý cơ bản trên có thể hiểu

quả với rất nhiều rối loạn khác nhau, không những chỉ cho những rối loạn hướng nội mà còn có thể cả với rối loạn hướng ngoại. Điều này thúc đẩy sự thực hành và

áp dụng các liệu pháp trị liệu khác nhau trong công việc trị liệu của các nhà tâm lý.

### 3.3. Mức độ sử dụng các liệu pháp tâm lý cơ bản trong trị liệu

**Bảng 3.** Mức độ sử dụng các liệu pháp tâm lý cơ bản trong trị liệu

Các liệu pháp	Mức độ sử dụng (n,%)					Điểm trung bình	ĐLC
	Rất thường xuyên	Thường xuyên	Thỉnh thoảng	Hiếm khi	Không sử dụng		
Liệu pháp nhận thức - hành vi	91 (85,8)	15 (14,2)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	<b>4,86</b>	,350
Liệu pháp nhận thức	96 (90,6)	10 (9,4)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	<b>4,91</b>	,294
Liệu pháp nhân văn	12 (11,3)	66 (62,3)	12 (11,3)	0 (0)	0 (0)	3,85	,598
Liệu pháp phân tâm học	6 (5,7)	19 (17,9)	28 (26,4)	53 (50,0)	0 (0)	2,79	,933
Liệu pháp cá nhân	106 (100,0)	12 (11,3)	0 (0)	0 (0)	0 (0)	<b>5,00</b>	,000
Liệu pháp cặp đôi	10 (9,4)	12 (11,3)	72 (67,9)	0 (0)	0 (0)	3,19	,757
Liệu pháp nhóm	14 (13,2)	12 (11,3)	34 (32,1)	27 (25,5)	19 (17,9)	2,76	1,254
Liệu pháp gia đình	4 (3,8)	28 (26,4)	46 (43,4)	19 (17,9)	9 (8,5)	2,99	,971
						3,7936	,57374

(Nguồn: Số liệu khảo sát thực tế từ 106 CVTL năm 2021)

Kết quả bảng trên cho thấy trong 8 liệu pháp cơ bản:

- Liệu pháp cá nhân được sử dụng rất thường xuyên (điểm trung bình 5,00). Với đặc điểm là làm việc một cách trực tiếp với nhà trị liệu, cho phép nhà trị liệu và thân chủ tập trung vào nhau, xây dựng mối quan hệ và làm việc cùng nhau để giải quyết vấn đề của thân chủ, thông qua việc sử dụng các liệu pháp đi kèm như liệu pháp nhận thức, liệu pháp nhận thức hành vi,... Cũng chính vì vậy mà liệu pháp nhận thức được sử dụng ở thứ hạng 2 (điểm trung bình 4,91), liệu pháp nhận thức hành vi có điểm trung bình 4,86, cũng có thể sử dụng thêm liệu pháp phân tâm học. Tuy nhiên, tùy tính chất vấn đề của thân chủ, tùy điều kiện thực tế của thân chủ mà nhà trị liệu áp dụng các liệu pháp. So với việc sử dụng các liệu pháp khác, thì các liệu pháp ngắn hạn như liệu pháp hành vi, liệu pháp nhận thức – hành vi có thể tạo ra kết quả chỉ trong một vài phiên. Vì vậy, đây là những liệu pháp được sử dụng ở mức độ rất thường xuyên.

- Liệu pháp nhóm và liệu pháp phân tâm ít được sử dụng nhất (điểm trung bình 2,76 và 2,79). Với mục tiêu của liệu pháp phân tâm trong việc hỗ trợ cơ cấu nhân cách người bệnh thay đổi một cách sâu đậm và vĩnh viễn với thời gian hỗ trợ từ 2 đến 3 năm điều trị với nhà phân tâm, nhưng không phải thân chủ - cá

nhân có đủ thời gian và tiền bạc để theo cuộc điều trị. Hơn nữa, với các vấn đề nan giải của người bệnh đã kéo dài gần suốt một đời người, thì nhiều khi nỗ lực trong 2-3 năm cũng chưa chắc đã mang lại kết quả như mong đợi. Đặc biệt, phỏng vấn sâu 2 chuyên gia trị liệu, chúng tôi cũng được biết rằng, vì liệu pháp phân tâm học nhấn mạnh vào ý thức và sự hiểu biết của bệnh nhân, nên thích hợp nhất với một cá nhân thông minh trên trung bình và không mắc bệnh tâm thần trầm trọng, và thực chất, chưa có nhiều chuyên gia trị liệu được đào tạo bài bản về giấc mơ và vô thức, nên liệu pháp này không được sử dụng nhiều là điều dễ hiểu.

Với liệu pháp nhóm, mức độ sử dụng cũng thấp (điểm trung bình chỉ 2,76). Thực chất, qua trao đổi với các chuyên gia, chúng tôi được biết rằng, tâm lý liệu pháp nhóm ngày càng được sử dụng nhiều và theo nhiều cách: toàn thể gia đình, nhóm học sinh, nhóm bệnh nhân tại bệnh viện,...Tuy nhiên, vì tính chất là không được sử dụng riêng lẻ mà phải kết hợp với các liệu pháp khác nên điểm trung bình cho thấy không cao.

Các liệu pháp còn lại vẫn được sử dụng, tuy nhiên mức độ sử dụng ít thường xuyên hơn (nhân văn: 3,85; cặp đôi: 3,19; gia đình: 2,99). Vấn đề này được giải

thích là vì các liệu pháp được kết hợp trong trị liệu, tuy nhiên liệu pháp nào được sử dụng thường xuyên hay ít thường xuyên là còn tùy thuộc vào vấn đề của thân chủ. Chẳng hạn với liệu pháp nhân văn với ưu điểm trong tâm nhìn lạc quan vào tiềm năng của con người là công cụ để giải quyết vấn đề của chính họ, nên trong trị liệu, các chuyên gia cũng đưa vào sử dụng nhằm hỗ trợ thân chủ xác định vấn đề, định hướng hành động, kiểm tra và theo dõi quá trình thân chủ hành động. Hoặc liệu pháp cặp đôi được sử dụng khi hỗ trợ trị liệu cho các vấn đề của mẹ - con, vợ - chồng, bạn bè, đồng nghiệp hoặc thông thường nhất là đằng sau những vấn đề khác nhau ẩn giấu sự hiện diện của một số loại thất vọng hoặc không hài lòng với một số khía cạnh của mối quan hệ, thường được liên kết hoặc trở nên tồi tệ hơn do thiếu giao tiếp. Liệu pháp này sẽ được sử dụng kèm với các liệu pháp nhận thức, liệu pháp nhận thức – hành vi thông qua việc nhấn mạnh vào các yếu tố xã hội: tự hiểu biết phải được liên kết với một trách nhiệm xã hội (kết quả phỏng vấn sâu).

Như vậy, kết quả khảo sát về mức độ sử dụng các liệu pháp tâm lý cơ bản trong trị liệu của các nhà trị liệu tâm lý tại Việt Nam cho thấy, tuy còn non trẻ song các nhà trị liệu đã sử dụng đa dạng các liệu pháp cơ bản trong trị liệu.

#### 4. Kết luận

So với các nước khác có ngành Tâm lý học nói chung và tâm lý trị liệu trên thế giới phát triển mạnh, việc sử dụng các liệu pháp tâm lý trong trị liệu các chứng bệnh còn khá mới mẻ nhưng các nhà trị liệu tâm lý ở Việt Nam nhìn chung đã có những hiểu biết nhất định, áp dụng các liệu pháp cơ bản trong trị liệu. Thực tế cho thấy chỉ có quá trình thực hành lâu dài mới giúp nhà trị liệu có thêm kinh nghiệm và kiến thức cũng như nhận thức tốt hơn về các liệu pháp trong hỗ trợ thân chủ. Từ những kết quả nghiên cứu nêu trên, chúng tôi xin đưa ra một số khuyến nghị sau, dành cho từng nhóm đối tượng:

##### Đối với các nhà chuyên môn

Kết quả nghiên cứu cho thấy các nhà trị liệu còn khá hạn chế trong tiếp cận với những liệu pháp trị liệu (nhất là những nhà trị liệu chưa có nhiều kinh nghiệm). Cần tự mình trau dồi kiến thức không chỉ bó hẹp ở trong nước mà bằng các tài liệu và các khóa tập huấn ở nước ngoài về trị liệu tâm lý, vì thực tế, các tài liệu chính thống về trị liệu tâm lý bằng tiếng Việt còn hạn chế, chưa cập nhật với sự phát triển ngành tâm lý trên thế giới – đặc biệt là các tình huống thực chứng. Hơn nữa, khi học tập và thực hành các liệu pháp tâm lý, nhà trị liệu cũng có thể tự chữa lành bản thân. Chính quá trình thực hành cho bản thân và trong trị liệu mới mang lại kinh nghiệm và củng cố kiến thức thực sự cho nhà trị liệu.

##### Đối với cơ sở đào tạo

Theo kết quả nghiên cứu, những nhà trị liệu mong muốn được tìm hiểu, đào sâu hơn về các liệu pháp tâm lý. Vì vậy, ngoài chương trình chính quy các nhà trị liệu đã được học tập, việc thiết kế các chương trình bồi dưỡng định kỳ bao gồm cả lý thuyết và thực hành là rất cần thiết và sẽ thu hút được sự quan tâm của các nhà trị liệu, sinh viên, những người đã từng biết đến các liệu pháp tâm lý. Các chương trình này nên cung cấp các kiến thức lý thuyết về các liệu pháp tâm lý cơ bản trong trị liệu, các chương trình thực hành áp dụng cho bản thân nhà trị liệu và xây dựng các module áp dụng chú tâm cho thân chủ.

##### Đối với xã hội

Trong trị liệu, các liệu pháp tâm lý đóng vai trò quan trọng. Vì thế, các liệu pháp trị liệu không chỉ cần thiết cho các nhà trị liệu, cho thân chủ mà còn là một phong cách sống có thể được phổ biến rộng rãi như một phương thức phòng chống các rối loạn về tâm lý. Xây dựng những chương trình thường thức áp dụng các liệu pháp trị liệu cơ bản trong cuộc sống cho các đối tượng khác nhau như trẻ em trong trường học, gia đình, nhóm bạn, môi trường công sở, người đi làm, người tuổi trung niên hay thậm chí người già. Việc tự chăm sóc và điều trị sức khỏe tinh thần trong thời đại hiện nay rất cần thiết – đặc biệt với bối cảnh đại dịch Covid này.

#### REFERENCES

- [1] Bruce E. Wampold (2019). *The Basics of Psychotherapy: An Introduction to Theory and Practice*, Second Edition, Theories of Psychotherapy Series, 2019 by the American Psychological Association.
- [2] Pham Toan (2017). *Psychotherapy, theory and practice*. Van Hien University.
- [3] Kendra Cherry (2021), *What Is Psychotherapy?* From <https://www.verywellmind.com/psychotherapy-4157172>
- [4] Kaplan and Sadock (2002). *Signs and symptoms in Synopsis of Psychiatry*.
- [5] Rapee, R.M., Wignall A., Hudson. J. L. & Schniering. C.A. (2000). *Treating Anxious children & Adolescents: An evidence - based approach*. C.A. New Harbinger Publications
- [6] Rapee. R.M, Spence. S.H., Cobham. V.& Wignall.A. (2000). *Helping your Anxious child: A step by step Guide for parents*. New Harbinger publications.
- [7] Judith S. Beck (2021), “Questions and Answers about Cognitive Therapy”. About Cognitive Therapy. Beck Institute for Cognitive Therapy and Research. <https://www.gatewaypsychiatric.com/questions-and-answers-about-cognitive-therapy-from-judith-beck/>. Retrieved October 21, 2021.